

How-to 側転 みんなで側転できちゃった！

文・構成・写真 國井 創（埼玉・ふじみ野市立福岡小学校）

同志会が大切にしてきた側転の指導。逆さになる感覚は気持ちよく、どの子もできるようになりたいと思っています。できるようになると、廊下でも校庭でも側転をやり始めます。みんなで楽しく学びながら、できるようになる側転の指導を目指します。

側転をマット運動の中核にするわけ

- ・空間を使った大きな表現・系統的な指導ができる。
- ・技術分析がしやすく、グループ学習にぴったり。
- ・広がりの変種が豊富。

今回の指導の流れ

- ①感覚づくり
- ②川とびから側転へ
- ③「手型・足型」調査でグループ学習

1. 感覚づくり

低学年から様々な体の動かし方を楽しく学習していきます。

○ねこちゃん体操 ☆特にこの2つの動きを丁寧にさせます。

・「フッ、ハッ」で肩甲骨を開く、閉じる。

・「アンテナさん」でしめる感覚。



フッ



ハッ



○動物歩き（くまさん歩き）

○大また歩き前転・水平バランス前転

○「ライオンさんガオー」

・側転につながる手と足の運び方が楽しく学べます。



「ガオー」で手を上げて踏み出す足を決める。



手と手の間をしっかりと見て、片足ずつまたぎ越す。



前を向いて、前転へ。

○「ぞうさん」

・「ぞ～うさん」のリズムで、倒立のふり上げ足を伸ばし、肩に体重を乗せて腰を高く上げていきます。

(1) 同じ足で着地



始めは、片足（左図では右足）を残して少しずつ腰を高く上げていきます。「カエルの足打ち」がよく行われますが、背中から倒れてしまうことも多いので、片足の「ぞ～うさん」の方が苦手な子達も安心してチャレンジできます。

(2) 空中で足を入れ替えて、逆の足で着地

足を入れ替えることで、側転の足と同じ動きになります。



ぞ～

～う

さん

2. 川とびから側転へ

(1) 両手、両足



(2) 「足、手、手、足、足」



どちらからやるか分からなくなった時は、手型・足型を置いて、分かりやすくします。得意な子の後に続けてやったり、友達に「足、手、手、足、足」と声をかけてもらったりするのもいいです。上手く行かない時は、「ライオンさん、ガオー」に戻ります。

(3) ふり上げ足を伸ばしていく



ふり上げ足に勢いをつけて伸ばしていくとともに、ラインを意識して段々とまっすぐにしていきます。もう上手な側転です。

○倒立

並行して倒立の練習も行います。

・かべ上り倒立



・かべ倒立

・フラフラ倒立

いい姿勢ができたから片足をかべから外してフラフラさせる。



☆あごを出して、手と手の間を見る。

☆肩甲骨を閉じる。「ハッ」の状態

3. 『手型・足型』調査でグループ学習

「手型・足型」を置いて、自分の側転の「足、手、手、足、足」が一直線になっているか見合います。側転のコツを話し合いながら、修正点をみんなで考えて、よりきれいな側転を目指します。

◆これからの課題として、

⇒『「手型・足型」調査をどう生かしていくのか。』

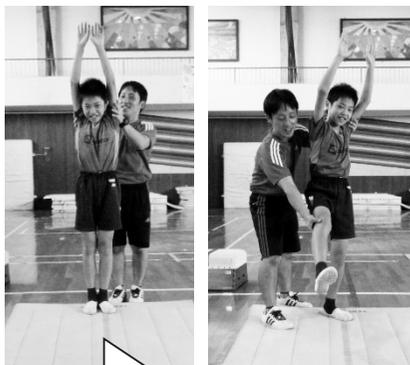
(埼玉支部としても今後の研究の課題としています。)

- ・始めの足と手を一直線にする。「足、手、手、足、足」
- ・腰を高く上げる。
- ・手と手の間を見る。(あご出し)
- ・ふり上げ足を伸ばす。



教師の視点・見取る力

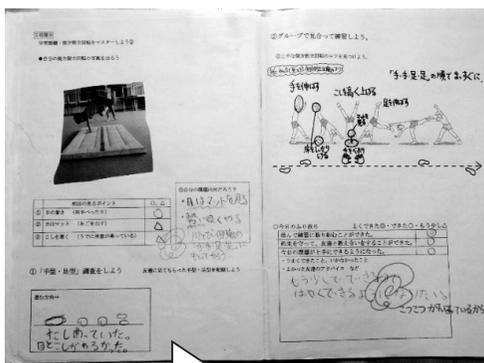
その子の課題は何なのか? 見取る力を磨き続けたいものです。



どの子にも通用する唯一の方法はありません。つまずきを見取る力、適切な声かけや補助の技を磨くことが大切です。

- ・側方から両手を上げて、肩甲骨を寄せる。
- ・踏み込む足のつま先をピンと伸ばす。
- ・振り上げ足を伸ばす。
- ・一步目を大きくすると、大きな移動の側転に。
- ・回転力のない場合は、一步目を小さく。

■学習ノート



始めの側転の写真や「手型・足型」調査の記録、みんなで見つけた側転のコツ、学習の振り返りなどを書いたノートです。

4. 発展技、組み合わせ技、集団マットへ

〈側転の発展技〉

- ホップ側転
- 連続側転
- ロングダート
- 前ひねり
- 前方倒立回転 (ハンドスプリング)

〈集団マット〉

☆側転を核にして組み合わせ技をつくろう。

- 歌声マット
- 音楽マット

マット上の空間を使った「表現」を仲間と創る楽しさがあります。

【参考文献】

- ・たのしい体育・スポーツNo.200、2007年2月号「器械運動ハンドブックⅡ」
- ・たのしい体育・スポーツNo.226、2009年4月号「器械運動ハンドブック①マット運動」